



# Vos pensées font la différence !

7

## Secrets de Bien-être

La santé mentale est un élément vital de notre santé globale, affectant nos pensées, nos sentiments et nos actions. Elle joue un rôle important dans notre capacité à gérer le

stress, dans nos relations et notre productivité. Qu'est-ce qui améliore notre santé mentale ? Une alimentation adéquate, un sommeil suffisant et l'exercice physique ont un effet positif sur le fonctionnement cérébral. Notre intelligence émotionnelle est aussi très liée à nos convictions religieuses. Nos croyances influencent nos émotions et déterminent comment nous réagissons face aux événements de la vie. Une autre façon

d'améliorer notre santé mentale est d'avoir une attitude positive. Les penseurs positifs voient leur santé se bonifier, y compris leur santé mentale. Pourquoi ne pas l'expérimenter vous-même ? Pensez positif! ♥

### Vous pouvez commencer aujourd'hui !

[www.secretsofwellness.org](http://www.secretsofwellness.org)



EGLISE ADVENTISTE  
DU SEPTIEME JOUR

150<sup>DE</sup>  
ANNÉES

PROMOTION DE LA SANTÉ



INTER-EUROPEAN DIVISION - EUD



Dr. Jan-Harry Cabungcal  
Neuroscientifique  
Lausanne, Suisse